



روابط عمومی و تکریم ارباب رجوع



سازمان بهداشت درمان و سلامت نفت
بهداشت و درمان شمال غرب کشور



« مه مغزی » و حس مبهم آن

"چیزی که می خوام بگم نوک زبونمه" شایع ترین موضوعی که در اکثر موارد برای همه پیش می آید. فراموشی، تفکر آهسته، به سختی تمرکز کردن، دلایل متفاوتی دارند که گاهی تحت عنوان مه مغزی یا مغز مه آلود از آن یاد می شود.

علل شایع مه مغزی:

- تنش و استرس
- کمبود خواب
- تغییرات هورمونی ناشی از یائسگی یا بارداری
- یک رژیم غذایی نامنظم
- کمبود ویتامین B12
- داروها
- شرایط سلامتی از جمله افسردگی، دیابت، میگرن و مشکلات تیروئید
- کم آبی
- شیمی درمانی

علائم مغز مه آلود:

- کمبود انرژی و یا خستگی (از جمله سندرم خستگی مزمن)
- تحریک پذیری
- اختلال در تمرکز
- سردرد
- فراموشی و ایجاد مشکل در به خاطر سپردن اطلاعات
- انگیزه پایین، احساس ناامیدی و یا افسردگی خفیف
- اضطراب
- گیجی و منگی
- اختلالات مرتبط با خواب در طول شب و یا بی خوابی
- سخت بودن فعالیت‌های بدنی

موارد بر طرف کننده مه مغزی :

- کاهش استرس همیشه هم کار راحتی نیست، اما اگر با درک علت اصلی شروع شود، مثلاً مشکل مالی یا روابط عاطفی، بقیه‌ی مراحل ساده‌تر خواهد شد.
- خوب و کافی خوابیدن برای حفظ عملکرد خوب مغز ضروری است، چون خستگی می‌تواند تمرکز و توجه را دچار مشکل جدی کند. شما باید هر روز سر ساعت مشخصی به رختخواب بروید و بیدار شوید، قبل از رفتن به رختخواب ریلکس کنید و سعی کنید اتاق خواب‌تان را ساکت و تاریک و آرام نگه دارید.
- ورزش منظم هم می‌تواند از استرس کم کرده و سطح انرژی را افزایش بدهد، که هر دوی اینها به بهبود تمرکز ذهنی کمک می‌کنند. افزودن ورزش به کارهای روزمره می‌تواند به سادگی پیاده روی بعد از ناهار یا دوچرخه سواری تا محل کار به جای رانندگی اتومبیل‌تان باشد.
- انجام سرگرمی‌هایی که دوست دارید و وقت سپری کردن با خانواده و دوستان یک راه بسیار خوب برای احساس آرامش است.
- ذهن آگاهی نیز روشی است که به شما کمک می‌کند از استرس‌تان کم کرده و آرام سازی بهتری داشته باشید در نتیجه فرایند تفکر و تمرکزتان بهبود پیدا می‌کند.
- رژیم غذایی نیز بر سطح انرژی اثر می‌گذارد و خیلی از افراد احساس می‌کنند زمانی که سر ساعت مشخصی غذا نمی‌خورند، نمی‌توانند به خوبی تمرکز کنند. وعده‌های غذایی سالم و مفید و خوردن میان وعده‌های درست در طول روز نیز می‌تواند به برطرف کردن مه مغزی کمک کند.
- کافئین و الکل نیز می‌تواند مشکلات خواب ایجاد کند و افت انرژی را به دنبال داشته باشد، بنابراین فرد دچار مشکل تمرکز خواهد شد.

اگر شما به‌طور مداوم احساس خستگی، حواس پرتی و تغییر خلق و خوی دارید و به زبان ساده احساس می‌کنید دچار مشکل غیرقابل توضیحی شده‌اید، ممکن است به نوعی از "مه مغزی" مبتلا شده باشید.

شرایط کرونا ویروس:

با توجه به علائم و دلایل یاد شده بالا، شرایط استرس زای کرونا، عوارض ناشی از مصرف داروها، می‌تواند در تمامی افراد، بخصوص بیماران مبتلا به کرونا این عارضه مغزی را ایجاد نماید. لذا رعایت علل برطرف کننده مه مغزی می‌تواند در بهبود آن موثر واقع گردد.

گروه مشاوران متخصص

مرکز سلامت روان بهداشت و درمان صنعت نفت شمالغرب کشور